

EKSPLORASI FENOMENOLOGIS DESKRIPTIF TENTANG PENGALAMAN IBU YANG MELAHIRKAN DENGAN *GENTLE BIRTH*

Nanda Erfani Saputri
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
nandaerfani@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan fenomena yang sangat dekat dengan kehidupan individu. Bagi sebagian orang persalinan merupakan momen yang ditunggu-tunggu. Namun, disisi lain persalinan juga kadang dianggap sebagai peristiwa yang menakutkan. *Gentle birth* menawarkan metode persalinan yang nyaman, lembut, dan minim trauma. Dengan memanfaatkan unsur alami tubuh, *gentle birth* berusaha membawa ibu untuk menyadari dan memaksimalkan potensi diri menghadapi persalinan sebab persalinan merupakan peristiwa alamiah. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam pengalaman persalinan ibu yang melahirkan dengan *gentle birth*. Peneliti melibatkan empat orang partisipan yang dipilih melalui teknik sampling purposif dengan kriteria: (1) Ibu yang melakukan persiapan persalinan melalui pencarian informasi melalui media cetak ataupun elektronik, mengikuti *pre natal* yoga, dan/atau pelatihan persiapan persalinan; (2) melahirkan alami secara *per vaginam* dan minim intervensi medis; (3) Ibu berada pada kategori usia kehamilan dengan risiko rendah; dan (4) Bersedia menjadi partisipan penelitian. Wawancara dijalankan secara semi terstruktur dan dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Ada lima konstituen yang ditemukan dalam pengalaman persalinan partisipan, yaitu: (1) Keputusan partisipan menjalani *gentle birth* didorongan oleh rasa khawatir menghadapi persalinan; (2) Partisipan memaksimalkan potensi diri menghadapi persalinan dengan melakukan persiapan persalinan; (3) Partisipan percaya pada kemampuan diri untuk menjalani *gentle birth*; (4) Manajemen tubuh dan pikiran dilakukan partisipan selama menghadapi persalinan; dan (5) Partisipan menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Melalui penelitian ini para partisipan mengungkapkan pengalaman pribadi mereka dalam menjalani persalinan *gentle birth*. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi psikologi perkembangan dalam memahami kondisi psikologis ibu bersalin.

Kata kunci: deskriptif, *gentle birth*, persalinan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Murdock (dalam Lestari, 2016) mengungkapkan keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, memiliki kerjasama ekonomi, serta terjadi proses reproduksi. Secara struktural, keluarga diidentifikasi berdasarkan susunan anggota keluarga seperti suami, isteri, anak-anak, serta kerabat lainnya. Menurut Day (dalam Lestari, 2016) fungsi yang dijalankan oleh keluarga seperti melahirkan dan merawat anak, menyelesaikan masalah, serta saling peduli terhadap anggota keluarga lain pada umumnya tidak berubah substansisnya dari waktu ke waktu.

Keluarga merupakan tempat perkembangan dimulai. Perkembangan dalam aspek fisik, sosial, emosional, hingga spiritual, dilalui oleh individu di dalam keluarga. Salah satu fungsi dasar keluarga menurut Bern (dalam Lestari, 2016) adalah fungsi reproduksi di mana keluarga bertugas untuk mempertahankan populasinya di dalam masyarakat. Fungsi reproduksi ini melekat pada proses kelahiran sebagai awal dari regenerasi keluarga.

Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah penduduk Indonesia adalah sebanyak 237,6 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, diproyeksikan jumlah penduduk Indonesia saat ini berjumlah 265,3 juta jiwa (bps.go.id, “n.d”). Menurut

informasi dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang dimuat dalam tempo.com (2016) sejak tahun 2010 hingga 2015 angka kelahiran per ibu adalah 2,4 anak. Artinya, setiap wanita produktif di Indonesia diperkirakan memiliki 2-3 orang anak. Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan Indonesia merilis jumlah wanita subur di Indonesia sebanyak 70.250.528 dengan jumlah persalinan 5.324.562 persalinan (Kemenkes RI, 2018).

Persalinan (Walyani & Purwoastuti, 2016) merupakan proses pengeluaran janin berusia cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering, dan kuat. Persalinan merupakan momen yang paling ditunggu-tunggu. Momen ini tidak hanya ditunggu oleh calon ibu dan ayah tetapi juga keluarga besar serta kerabat lainnya. Namun, ada juga perasaan takut dan cemas yang mengiringi proses persalinan, khususnya bagi calon ibu.

Pieter dan Lubis (2010) mengemukakan bahwa ketika wanita memasuki masa kehamilan, perubahan tidak hanya terjadi secara fisik namun juga psikologis sehingga wanita perlu melakukan adaptasi. Perubahan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan antara lain rasa senang bercampur cemas, perubahan emosional, stres, serta munculnya rasa khawatir. Penelitian oleh Maimunah dan Retnowati (2011) menunjukkan bahwa kehamilan merupakan sumber kebahagiaan sekaligus sumber kecemasan bagi ibu. Kecemasan ini timbul akibat kurangnya informasi, kesehatan fisik ibu, proses penyesuaian diri terhadap kehamilan, dukungan keluarga, kecukupan materil, hingga informasi tentang pengalaman

persalinan yang menakutkan. Menurut Susanti (2008) kehamilan merupakan periode transisi menuju persalinan yang membutuhkan proses adaptasi oleh ibu. Adaptasi selama masa kehamilan ini seringkali dapat menimbulkan stres jika tidak ditanggulangi. Stres dalam kehamilan umumnya dipengaruhi oleh emosi, latar belakang budaya, serta kondisi psikologis ibu seperti konflik penolakan dan penerimaan kehamilan, perubahan citra tubuh, hingga kecemasan.

Pieter dan Lubis (2010) mengungkapkan bahwa persalinan tidak selalu dimaknai secara positif oleh ibu. Beberapa ibu merasakan perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan. Penelitian Nilsson, Bondas, dan Lundgren (2010) pada sembilan ibu yang sedang menjalani kehamilan kedua menunjukkan bahwa mereka memaknai persalinan pertama secara negatif. Para subjek dalam penelitian ini merasa bahwa mereka tidak sepenuhnya hadir secara psikologis dalam pengalaman persalinannya terdahulu. Para ibu ini mendeskripsikan bahwa fisik mereka tidak mampu berpartisipasi dalam persalinan. Penelitian Hidayat dan Sumarni (2013) menunjukkan bahwa kecemasan pada wanita hamil akan memengaruhi proses emosional persalinan dan bahkan kebanyakan dapat menimbulkan efek gangguan psikologis. Penelitian ini melibatkan 23 orang wanita dengan latar belakang yang berbeda-beda baik dari segi usia, pendidikan, hingga pekerjaan. Hasilnya, 69.6% ibu yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori kecemasan sedang. Fenomena ini perlu menjadi perhatian khusus.

Dalam periode persalinan, seorang ibu mengalami perubahan fisik dan psikis. Kontraksi yang semakin lama semakin intens dan menimbulkan rasa nyeri,

ditambah dengan perasaan cemas yang muncul menimbulkan dampak negatif bagi calon ibu itu sendiri. Penelitian pada ibu hamil yang dilakukan oleh Astria (dalam Novitasari, 2013) menunjukkan bahwa ibu pada kehamilan pertama mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu pada kehamilan kedua atau lebih. Pieter dan Lubis (2010) menyebutkan perubahan-perubahan psikologis yang umumnya terjadi pada ibu hamil antara lain: munculnya rasa cemas bercampur bahagia, perubahan emosional, merasa tidak yakin, perubahan seksual, stres, hingga guncangan psikologis.

Kuswandi (2014) mengungkapkan bahwa persalinan merupakan permulaan yang membutuhkan kepasrahan ibu pada kekuatan alamiah tubuhnya. Ibu perlu menyatu dan memercayai isyarat-isyarat yang dikirimkan oleh tubuh serta yakin bahwa tubuh dapat menjalankan tugas seperti semestinya. Dengan begitu, ibu dapat mengendalikan proses persalinannya tanpa intervensi pihak lain di luar dirinya sendiri. Kepercayaan ibu terhadap kemampuan alamiah inilah yang menjadi dasar dalam persalinan *gentle birth* tentang bagaimana seorang ibu dapat yakin dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi persalinan secara optimal. Mongan (2007) mengemukakan bahwa tubuh wanita seperti tubuh makhluk-makhluk lainnya yang secara naluriah mengetahui bagaimana cara untuk melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dundes (dalam Kuswandi, 2014) menunjukkan bahwa posisi melahirkan sambil berbaring dan mengangkat kaki tidak didasari dengan kajian ilmiah, namun dilakukan untuk memudahkan dokter dalam menangani persalinan. Kuswandi (2014) mengungkapkan adanya pergeseran

paradigma dalam persalinan ini membuat perubahan pada diri manusia. Persalinan berubah seolah-olah menjadi proses medis di mana wanita yang tidak memiliki pengetahuan cukup langsung menyerahkan begitu saja tubuhnya kepada pihak yang dianggap lebih tahu tanpa memerhatikan insting-insting alamiah yang otomatis muncul. Berawal dari fenomena ini, muncul kesadaran untuk kembali kepada persalinan yang alami mengandung kesatuan antara *mind*, *body*, dan *spirit*. Kesadaran untuk kembali menjunjung kearifan dalam persalinan diawali oleh seorang aktivis *gentle birth* berkebangsaan Rusia pada tahun 1982 yaitu Elena Tonetti.

Kuswandi (2014) mengungkapkan bahwa ribuan tahun sebelum abad ke-17 para wanita terbiasa untuk berendam selama kontraksi dan melahirkan. Para wanita ini mengambil posisi setengah tegak, berjongkok, sehingga rongga panggul terbuka optimal, merangkak sehingga kontraksi mengarah ke bawah dan proses keluarnya bayi terbantu dengan gaya gravitasi bumi. Posisi melahirkan secara instingtif ini dianggap sesuai dengan mekanisme alamiah tubuh manusia untuk melahirkan. Posisi persalinan tradisional ini mulai berubah sekitar abad ke-17 saat peran bidan digantikan oleh dokter. Mulai saat itu, ibu yang akan melahirkan diminta untuk berbaring terlentang dengan kaki yang sedikit diangkat. Selain itu, sesaat setelah persalinan bayi akan dipisahkan dengan ibu. Hal-hal tersebut kemudian menjadi standar khusus persalinan konvensional.

Harper (2005) mengemukakan sampai sekitar abad dua puluhan, persalinan umumnya dilakukan di rumah. Persalinan dilakukan secara natural tanpa intervensi

medis sama sekali. Seiring berjalannya waktu, para wanita di masa itu mulai menggunakan tenaga pembantu persalinan yakni bidan. Bidan menjanjikan persalinan yang lebih aman, cepat, dan mengurangi rasa sakit. Sejak saat itulah intervensi dalam proses persalinan dikenal.

Menurut Aprillia (2018) *gentle birth* merupakan metode persalinan yang tenang, lembut, dan minim trauma. *Gentle birth* memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh ibu. *Gentle birth* menggunakan pendekatan holistik yang ramah jiwa, menjunjung tinggi kearifan persalinan, dan dilakukan di lingkungan yang bersahabat bagi calon ibu. Teknik persalinan ini menawarkan tempat yang baik dan menyenangkan untuk melahirkan, mengurangi rasa sakit ketika melahirkan, mengurangi intervensi medis dan bedah besar, serta meningkatkan kesehatan bayi.

Prinsip bahwa pengetahuan ibu adalah modal utama dalam menghadapi proses persalinan sangat ditekankan dalam *gentle birth* (Aprillia, 2018). Pengetahuan ini termasuk tentang tubuh ibu sendiri, proses persalinan, kasus-kasus yang umumnya terjadi dalam kehamilan dan persalinan, metode alternatif yang membuat ibu merasa nyaman, serta pemeriksaan mandiri di samping pemeriksaan rutin oleh tenaga kesehatan. Dengan adanya pengetahuan yang memadai, ibu menjadi lebih siap dalam menghadapi persalinan. Menurut Mongan (2007), bayi yang dilahirkan dalam kondisi nyaman dan ibu yang tidak stres akan memiliki kualitas yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang lahir dengan kondisi traumatis.

Mongan (2007) menjelaskan bahwa ketika rasa takut akan persalinan tidak ada, maka rasa sakit juga tidak akan ada. Perasaan takut akan membuat pembuluh-

pembuluh arteri yang menuju ke rahim berkontraksi dan menegang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Ketika seorang ibu merasa relaks, otot-otot akan melemas dan melentur, leher rahim (serviks) dapat menipis dan membuka secara alami saat kontraksi dan mendorong bayi dengan mudah.

Berdasarkan penelitian Kusbandiyah dan Puspawati (2016) halangan dalam proses persalinan diakibatkan oleh adanya kecemasan dan rasa nyeri dalam proses persalinan. Rasa cemas dan nyeri ini yang kemudian mengakibatkan sebagian besar persalinan berakhir dengan tindakan *sectio caesarian*. Selain itu, hasil penelitian Meyer (2012) menunjukkan bahwa kontrol dalam persalinan sangat bergantung pada hal-hal tertentu seperti hubungan ibu dengan tubuhnya sendiri, perkembangan persalinan, rasa sakit yang dirasakan, dukungan dari lingkungan, serta metode atau bantuan persalinan yang dipilih. Ibu yang dapat memahami atau mengontrol proses persalinannya lebih merasa puas dibandingkan dengan ibu yang tidak dapat mengontrol persalinan mereka.

Penelitian lain dilakukan oleh Laurel dan Carmona (2012) terhadap 11 orang wanita yang terdaftar sebagai klien bidan dan edukator persalinan sebuah komunitas di California. Penelitian ini ditujukan untuk meneliti perbedaan efek melahirkan di rumah dan di rumah bersalin. Hasilnya, para wanita yang melahirkan di rumah merasa lebih berharga, memiliki otoritas, lebih percaya pada tenaga kesehatan yang membantu persalinan, merasa berani, kuat, dan merasa bahwa diri mereka dapat memfasilitasi persalinan dengan sendirinya. Subjek penelitian ini merasa lebih puas dibandingkan dengan persalinan mereka sebelumnya. Wanita-

wanita ini memilih untuk melahirkan di rumah bersama bidan yang mendukung pandangan mereka akan persalinan idaman. Mereka memandang persalinan sebagai proses fisiologis yang normal dan dapat dilalui dengan sehat serta minim intervensi medis.

Gentle birth memandang bahwa proses melahirkan adalah proses yang penuh cinta kasih dan selayaknya dilakukan dengan nyaman. Ibu adalah orang yang memutuskan lewat jalan seperti ia akan melahirkan bayinya, selama ibu dan bayi merasa nyaman. Tugas orang lain seperti bidan, dokter, dan keluarga hanyalah sebagai pendamping. Para pendukung persalinan mengedepankan, mengupayakan, dan mengandalkan reaksi alami tubuh ibu terlebih dahulu sehingga intervensi medis dapat diminimalisasi sebab dalam *gentle birth*, seorang ibu harus melakukan persiapan diri selama masa kehamilan, bahkan jika memungkinkan sejak sebelum hamil (Aprillia, 2018).

Dewasa ini, klinik, rumah bersalin, maupun rumah sakit telah banyak menyediakan layanan *gentle birth*. Para calon orang tua dapat dengan mudah memperoleh informasi baik secara *offline* maupun *online*. Sebagaimana yang difasilitasi oleh situs-situs seperti bidankita, griyabundasehat, gentlebirth.id, keluargagentlebirth, dan masih banyak lagi situs-situs lainnya yang dapat dengan mudah diakses bahkan hanya dengan menggunakan media sosial.

Berdasarkan latar belakang serta eksplorasi penelitian-penelitian yang ada, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian kepada para ibu yang telah melewati proses persalinan dengan *gentle birth*. Berbeda dengan penelitian-

penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini diharapkan akan memberikan kajian yang lebih mendalam mengenai pengalaman persalinan pada partisipan penelitian ini. Peneliti berusaha mengeksplorasi pengalaman ibu yang melahirkan dengan *gentle birth*. Penelitian ini diberi judul “*Eksplorasi Fenomenologis Deskriptif tentang Pengalaman Ibu yang Melahirkan dengan Gentle Birth*”. Peneliti terinspirasi dengan betapa istimewanya seluruh ibu di dunia yang telah berjuang untuk menghantarkan anaknya lahir ke dunia dengan cara terbaik yang diyakini.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, muncul pertanyaan penelitian, yakni “Bagaimana pengalaman ibu yang melahirkan dengan *gentle birth*?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami pengalaman ibu yang melahirkan dengan *gentle birth*. Dalam penelitian ini, *gentle birth* didefinisikan sebagai persalinan natural yang mengandalkan reaksi alami tubuh, meminimalisasi intervensi medis, dan membutuhkan persiapan diri selama menjalani masa kehamilan sehingga menimbulkan kesiapan dalam diri ibu menghadapi persalinan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan, yaitu dalam memahami pengalaman persalinan pada ibu dan efek yang ditimbulkan secara psikologis.

2. Harapan Penelitian

Secara praktis, penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat membantu para calon ibu untuk menambah pengetahuan terkait *gentle birth* dalam persalinan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang perkembangan serta dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian lainnya.
- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang proses persalinan dengan *gentle birth* dan menjadi perhatian masyarakat umum maupun medis.